

健康長寿に係る先進的な取組事例(概要版)

ニコ筋半日教室

運動

食

団地まるごと

その他

事業概要

生活習慣病予防の講義や改善方法の普及を目的に、栄養士または歯科衛生士と健康指導士の講義及び実技指導を組み合わせた“楽しい”教室を実施。「ニコ筋」とは、“普段使わない筋肉がニコニコ喜ぶような運動”のことで、年5回、テーマにあわせて実施。

事業内容(参加者数・予算等)

- 参加者数・予算
111人(アンケート回収数)、125人(延べ人数)、72人(実人数)
128千円(平成25年度実績)
- 回数 年5回(5・9・11・2・3月)
各回毎の申込制
- テーマ
生活習慣病の予防に関するもの
歯科保健、骨粗しょう症予防、脂質異常症予防、食事バランス等
- 講師 管理栄養士、歯科衛生士、健康運動指導士
- 見える化 特になし
- 継続性 特になし

事業効果

- 教室終了後のアンケート調査では、概ね70%の参加者が健康づくりの重要性を理解でき、日常生活での改善方法を理解し、実践できそう、生活に取り入れられそうと回答し、改善の傾向が見られる。(医療費の検証無し)

その他

- 運動習慣の継続のため、既存の生活習慣病予防教室(年7回)と組み合わせ、年間13回の運動指導の教室を設定。健康運動指導士の指導は2か月に1回受けられるよう日程を組んでいる。年度末に参加者に翌年度の教室日程表送付用として住所を記入してもらい、参加継続の仕組みを作っている。